

## 平城味道记忆(3)

## 气派讲究官府菜(上)

本报记者 牛瑞芳

什么是官府菜?官府菜又称官僚士大夫菜,包括一些出自豪门之家的名菜。

官府菜用以招待同僚或比自己职位高的官员,以清淡、精致、用料讲究闻名。官府菜在规格上一般不得超过宫廷菜,而又与庶民菜有很大差别,流传至今的有孔府菜、谭家菜、随园菜等。曾经的大同府又有怎样的官府菜?大同府的官府菜有几道?大同府的官府菜到底有多讲究……听赵富平大师一一解读。

据赵富平介绍,大同一直都是经济贸易中心,物流发达,许多珍稀食材在大同都可以看到,所以大同府官府菜不仅用料考究,而且对厨师的技艺有极高的要求。赵富平说,官席一桌为12人,门碟32道,32道门碟因季节不同必须包含一道腰饭;大菜及主食15道;宴席中间还要穿插烧烤,十分排场。

何为门碟?什么是腰饭?门碟即为凉盘,腰饭即为点心。本期先说一说32道门碟。

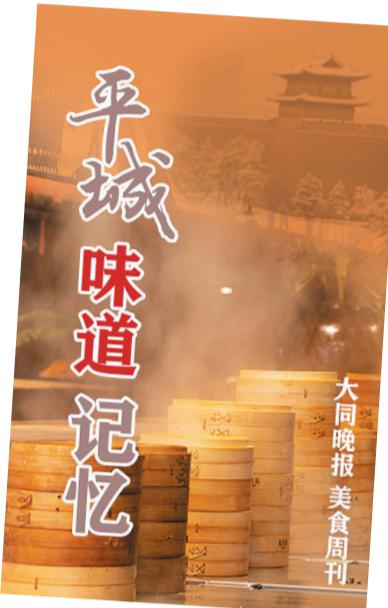
32道门碟包括四干果、四鲜果、四

糖饯、四蜜饯、四蜜碗、四个荤、四个素。其中,四干果包括糖沾桃仁、糖沾花生、糖沾腰果、松子,若没有松子,以方糖替代。四鲜果又分为四个“大鲜”和四个“小鲜”,四个“大鲜”包括苹果、橙子、石榴、雪梨;四个“小鲜”包括草莓、樱桃、金橘、荔枝。

四糖饯包括杏梅、桃脯、果脯、梨脯;四蜜饯包括橘饼、青梅、圆肉(桂圆肉)、文冬(瓜条);四蜜碗包括蜜制莲子、蜜制青梅、蜜制银耳、蜜制百合,四蜜碗带有汤汁。

四个荤包括酱肉(猪肉)、酱牛肉或平遥牛肉、灌肠、白肚(羊肚);四个素包括胡芹桃仁、炝红菜、拌麒麟、糖丝海带。四个素还可以因季节不同选择不同的新鲜菜品,如夏季可以上一个蓑衣黄瓜或洋米(海米)蓑衣黄瓜,还可以用螺丝白(墩子白)、凤尾白、咸酱瓜拌肉块、佛手海蜇等替代,总数要够八大类32道。

这些凉盘少而精,选用5寸碟,菜要摆出造型,如一颗印、“万”字腿、三马桥、梅花等。



## 春季养生多吃这些菜



脂肪代谢。那么,这个季节适宜吃什么蔬菜呢?

## 韭菜

春季特别适合吃一些温补阳气的食物,其中韭菜就是非常好的选择,尤其初春的韭菜十分鲜美,有健脾养胃、补充阳气、杀菌消炎的作用。不过,韭菜也不易消化,胃溃疡患者、肠胃不适的人最好少吃,否则大量的粗纤维会刺激肠壁,引起腹泻。

## 绿豆芽

绿豆芽中的维生素、矿物质、氨基酸等营养物质最为鲜活,从中医角度来说,开春吃绿豆芽能帮助五脏从冬藏转向春生,有利于肝气疏通、健脾和胃。

## 菠菜

菠菜中的矿物质和维生素的含量在蔬菜中名列前茅,并含有大量的纤维素,可以有效促进肠道蠕动。春季是菠菜最嫩的季节,此时的菠菜称为“春菠”,根红叶绿,鲜嫩异常,尤为可口。

## 黑木耳

春季,身体内积蓄了一个冬季的废弃物需要清理,选择黑木耳就再合适不过了。黑木耳素有“人体清道夫”之称,它所富含的胶质有助于将残留在人体消化系统内的灰尘杂质吸附并排出体外,清涤肠胃。而且黑木耳含有丰富的铁元素,以及蛋白质、维生素、粗纤维,对人体有很大益处。

一凡

中医学认为,春季肝脏器官非常活跃,这个季节养生宜以养肝为主。而蔬菜中含有丰富的维生素、纤维素和矿物质,能帮助肝脏尽快实现蛋白质、糖类、

解读“云冈”酒

## 遵循传统制佳酿

大同酿酒历史悠久,自北魏在此建都后,大同酿酒业更是发展迅速,规模日益扩大。而在千百年的发展传承中,大同酿酒技术也形成了独特的传统工艺。

大同白酒、黄酒素负盛誉,酿酒原料以高粱和黍米为主。其中,大同云冈酒业有限责任公司的“云冈牌”系列白酒采用传统白酒酿造技术生产,工艺流程包括粉碎、配料、润料和拌料、蒸煮糊化、冷散、加曲加水堆积、入缸发酵、出缸蒸酒8个工序,发酵周期一般为21天。而且,发酵时还要掌握温度的变化,一般遵循“前缓升、中挺、后缓落”的原则,发酵好的酒醅不硬不黏,色泽呈紫红色。

大同云冈酒业有限责任公司的黄酒,选用阳高县优质的黍米为原料,遵循

传统黄酒酿造方法生产,光是发酵就要6个月之久,其工艺流程包括浸米、蒸米、落缸、糖化发酵、加酒、养醅、压榨、煎酒、贮存等。而且,蒸米时用最古老的汽蒸法,调色也是用白糖炒后的焦糖色来调,不添加焦糖色素,从而使传统工艺得以完整保存,使产品无论是氨基酸含量还是口感,都堪称上乘。由此古法技艺所酿干榨黄酒属于半甜型,内含人体必需的18种氨基酸和人体易于吸收的多种微量元素,有“液体蛋糕”之称,适量饮用有助于舒经活血、养脾护肝、消除疲劳、增进食欲。

也正是凭着对传统工艺的传承与弘扬,大同云冈酒业有限责任公司的云冈酒酿造工艺还被列人大同市第六批非物质文化遗产。

一凡



## 云中茶事

## 闻香气找“乌龙”(上)

乌龙茶,亦称青茶,创制于明清时期。乌龙茶属于半发酵茶,是中国六大茶类中独具鲜明特色的茶叶品类。都说喝茶要闻香,说起茶香,那就一定要好好了解一下乌龙茶。

乌龙茶的品种相当繁多,而且茶名都十分好听,如铁观音、水仙、毛蟹、武夷岩茶、冻顶乌龙、肉桂、奇兰、罗汉沉香、凤凰水仙、岭头单丛、色种等等。根据产地,可划分为闽南乌龙、闽北乌龙、广东乌龙和台湾乌龙。

闽南乌龙的代表,便是红遍大江南北的安溪铁观音。此外,黄金桂、永春佛手、闽南水仙等也属于闽南乌龙。“铁观音”既是茶名,又是茶树品种名。此茶外形条索紧结,有的形如秤钩,有的状似蜻蜓头。由于咖啡因随着水分蒸发,在表面形成一层白霜,称为“砂绿起霜”。冲泡后品饮,异香扑鼻,满口生香,喉底回甘,称得上“七泡有余香”。

闽北乌龙的代表,最主要的还是武夷岩茶。武夷山的茶树种类繁多,除去五大名丛和武夷肉桂、武夷水仙之外,其他也不乏精品。而选育出优良单株的品种被称为武夷名丛,其他的就可以称之为武夷奇种,也可以叫它们武夷菜茶。大红袍则是武夷岩茶中品质最优、名气最大者。武夷岩茶外形肥壮匀整、紧结卷曲,色泽光润,叶背起蛙皮状小泡。颜色砂绿褐黄,叶底、叶缘朱红或起红点,中央呈墨绿色。品饮此茶,香气浓郁、滋味浓醇、鲜滑回甘,具有特殊的“岩韵”。

说到这里,就要暂停一下了。下一期,我们接着说其他两地的代表。一期不能太满,谁让乌龙茶的韵味是要慢慢体会的呢。

谦益泰



## 高标准成就优质驼奶

骆驼奶作为一种历史悠久的珍稀滋补品,营养价值高于一般动物乳制品。人们选择喝骆驼奶都是为了补充营养,但市面上骆驼奶的品质却良莠不齐。因此,消费者在选择骆驼奶时一定要选择正规品牌,并且选择配方表中只有“骆驼生鲜乳”一项配方的,这样的骆驼奶才是纯正的骆驼奶。

由驼能生物科技有限公司生产的“驼能”牌骆驼奶,优选新疆哈密双有机认证奶源,24小时内冷链运输到工厂百万级无菌车间里加工,全程零接触、零污染,完全符合国家食品安全标准,并且没有任何添加剂,驼乳中活性营养成分得以最大限度保留。不仅如此,驼能乳业还在生产全过程采用冷链保险运输管理系统、纯骆驼奶质量检验管理系统、纯驼乳粉营养检测分析管理系统、驼乳粉包装盖内的湿度测量装置等,而且全程监控可溯源。

严格的质量管理标准,完善的生产管理体系,驼能乳业从奶源到包装各个环节的高标准、高要求,都是为了确保“驼能”骆驼奶高质量、高营养价值。在这样一套品控标准下生产出来的骆驼奶,还有什么理由不放心呢?

目前,“驼能”骆驼奶系列产品有纯驼乳粉、初段纯驼乳粉、儿童驼乳粉、纯驼奶(液态奶)等,可以满足不同消费者的需求。

广告信息